



今年も残す所1ヶ月。皆様におかれまして、良いお年となります様に。新年は1月4日(土)から診療致します。

【「もの忘れ」と「認知症」はココが違う！】

100歳以上の方が5万人を越え、介護が必要な方、認知症の方が増えています。まずは1分間テストをやってみてください！



認知症1分間テスト... 家族みんなでやってみよう

1分間で動物の名前をできるだけたくさん挙げてください

ルール

- 動物の種類は何でも構わないが、十二支を順番に並べるのは×
- チワワ、ダックスフントなど、犬種を挙げるような答え方は○

56~60歳代 15種類以上なら ○ 70歳以上 13種類以上なら ○

12種類以下の場合、認知症の疑いがありますので、一度、かかりつけ医に相談されることをおすすめします。

【老化によるもの忘れと認知症は違う】

年をとれば誰でも多かれ少なかれ、ものが見えにくくなったり耳が遠くなったり、体力が衰えたりするもの。脳も同じように機能が低下します。物覚えが悪くなったり忘れやすくなったりするのはそのせいです。

【「部分的」に抜けるもの忘れ

「丸ごと」忘れる認知症

認知症は、老化によるもの忘れとは全く異なり、「脳の病気」が原因で起こる病気の総称です。認知症の原因として最も多いアルツハイマー型認知症は、「βアミロイド」というタンパク質が徐々に脳にたまり、神経細胞が死滅することで発症します。βアミロイドは健康な脳でもつくられていますが、何らかの原因で分解が追いつかなくなったり、βアミロイドが過剰につ

くられてしまうと、脳にどんどんたまってしまい、病気が進行します。

「あの俳優（タレント）、なんて名前だった？」→ヒントがあれば思い出せるのは、単なるもの忘れ。

「昨日の夕食は何を食べたかしら？」→ヒントがあっても、全く思い出せないのは認知症。

老化によるもの忘れが、「体験の一部を忘れる」「ヒントがあれば思い出せる」のに対し、認知症は「体験の記憶をなくす」「新しいことが覚えられない」「ヒントが与えられても思い出せない」のが特徴です。進行すると時間や場所の見当もつかなくなり、日常生活に支障が出てきます。

【「もしかして私も」という人はまず大丈夫】

「どうも最近、忘れっぽい。もしかして認知症？」認知症か、単なるもの忘れか、区別する方法の一つが、自覚の「あり」「なし」。自分から「私は認知症でしょうか」と受診する人は、認知症ではないケースがほとんどです。認知症の場合、本人は「もの忘れをしている」という自覚がなく、家族に連れられて受診するケースが一般的です。

c.f.

「気になるニュース★もっと知り隊」ソニー生命
<http://goo.gl/lsPghZ>

